

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

1.1. Simpulan

Setelah hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “*Terdapat pengaruh latihan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap kemampuan netting pada permainan bulutangkis siswa kelas VII SMP Negeri 6 Gorontalo*” dapat diterima.

Bentuk latihan *fleksibilitas pergelangan tangan* dapat memberikan kontribusi kemampuan *netting*. Hal ini dipengaruhi oleh hasil yang dilakukan setelah eksperimen. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa latihan *fleksibilitas pergelangan tangan* dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan *netting* pada permainan bulutangkis.

1.2. Saran

Dengan hasil pembahsan dan simpulan di atas maka dapat di kemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan kemampuan *netting*, sangat tepat digunakan latihan *fleksibilitas pergelangan tangan* . diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan bentuk latihan *fleksibilitas pergelangan tangan* baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan di luar jam sekolah.

2. Kepada orang tua siswa agar lebih memberikan motivasi pada anak-anak terutama bagi anak yang mempunyai bakatnya dalam olahraga bulutangkis untuk mengembangkan latihan *fleksibilitas pergelangan tangan* guna meningkatkan teknik pukulan terutama pada kemampuan *netting*.
3. Bentuk latihan *fleksibilitas pergelangan tangan* diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara kontinyu walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif terhadap kemampuan *netting*, juga dapat mengembangkan semua jenis pukulan, keterampilan serta kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet yang berprestasi dalam cabang olahraga bulutangkis.